

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Применение соревновательного метода в технико-тактической
подготовке баскетболистов 15-16 лет**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Лаврентьев Кирилл Викторович,
Обучающийся ФИЗК -1502 группы
очного отделения

дата К.В. Лаврентьев

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Сегал Ирина Васильевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.В. Сегал

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	5
1.1. Определение основных понятий	5
1.2. Особенности развития баскетболистов 15-16 лет	12
1.3. Особенности технико – тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет	21
1.3.1. Средства технико – тактической подготовки	21
1.3.2. Методы технико-тактической подготовки.....	31
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	35
2.1. Организация исследования	35
2.2. Методы исследования	36
Глава 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	39
3.1 Методика применения соревновательного метода в технико – тактической подготовке баскетболистов 15-16 лет	39
3.2 Анализрезультатов исследования	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	55
ПРИЛОЖЕНИЯ	59

ВВЕДЕНИЕ

Современный баскетбол представляет собой спортивную игру, где достижение высоких спортивных результатов зависит от проявления максимально высокого уровня физической, технической, тактической подготовленности спортсменов.

Особый интерес приобретает процесс подготовки юных баскетболистов, представляющих учебно-тренировочные группы третьего и четвертого годов обучения. В этом возрасте происходит завершение в половом созревании, юный организм все больше приобретает черты взрослого человека[44].

Эффективность средств в обучении техническим приемам баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет, во многом зависит от правильной постановки их обучения, по периодам обучения и методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности баскетболистов и конкретных условий работы. В данном случае будет подробно изучаться эффективность соревновательного метода, так как он является одним из наиболее важных методов для технико – тактической подготовки баскетболистов данного возраста[29].

Для баскетболистов данного возраста очень важно начать подробно разбирать тактические элементы, различные комбинации, схемы атаки и защиты, так как именно в этот период закладываются все основы понимания игры и грамотного использования технических и тактических навыков.

Предметом исследования является применение соревновательного метода в технико-тактической подготовке баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет.

Цель исследования – повышение уровня технико-тактической подготовки баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет.

В соответствии с целью исследования нами решались следующие задачи:

1. Изучить особенности методики применения соревновательного метода в технико-тактической подготовке баскетболистов.
2. Выявить эффективность применения соревновательного метода в технико-тактической подготовке баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет.
3. Разработать экспериментальную методику развития технико-тактической подготовки баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет с применением соревновательного метода.

Структура выпускной квалификационной работы.

ВКР изложена на пятидесяти шестистраницах состоит из введения трёх глав, заключения, списка использованной литературы, включающего сорок пять источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами и рисунками.

Глава 1. Научно – методические основы применения соревновательного метода в технико – тактической подготовке баскетболистов 15-16 лет

1.1. Определение основных понятий

Тактика – это способы использования технических навыков в различных условиях и задачах соревновательной деятельности. Тактика имеет свои свойства в каждом виде спорта, что является его спецификой. В процессе тактической деятельности спортсмен не только составляет план действий против противника, но и в ходе самого соревнования изменяет его с учетом определенной ситуации и ее возможного развития[41].

Тактическая подготовка – умение спортсмена правильно составить процесс соревновательной борьбы, учитывая особенности избранного вида спорта, своих индивидуальных способностей, возможностей соперников и исходных внешних условий.

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей. Под термином "техника" подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: техника нападения и техника защиты. В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора и противодействия. Основа техники баскетбола – передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке. Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу[11].

Ловля – прием, который используется игроком для того,

чтобы завладеть мячом и принять решение, которое может повлечь за собой атакующие действия, либо же защитные.

Передача мяча - прием, который используется для движения атаки, то есть игрок передает мяч другому игроку. Разнообразие вариантов передачи мяча дает возможность использовать их в зависимости от ситуации на площадке - расстояние, позиция партнера, защитные действия противника.

Ведение - прием, который дает возможность игроку передвигаться с мячом по площадке в различном направлении и с любой скоростью.

Методы физического воспитания - это способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические методы физического воспитания (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические методы физического воспитания (применяемые во всех случаях обучения и воспитания)[6].

Спорт – часть физической культуры, сложившийся в форме специальной практики подготовки человека к соревнованиям и соревновательной деятельности с целью достижения наивысших результатов. Отличительной чертой спорта является наличие соревновательной деятельности как способа сопоставления и совершенствования определенных способностей человека, что содействует более полному развитию и проявлению физических сил и волевых качеств [8].

Физическое воспитание – это вид воспитания, особенным содержанием которого является обучение движениям, развитие двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое развитие – понимается как процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, определенный влиянием наследственности, факторами внешней среды и уровнем двигательной активности.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие

физических, способностей, навыков и двигательных умений, нужных в какой-либо профессиональной или спортивной деятельности человека[19].

Физическая подготовленность – степень достигнутого развития двигательных способностей, формирования двигательных навыков.

Физическая культура личности – это достигнутый уровень физического совершенства человека и уровень использования полученных двигательных способностей, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.

Двигательная активность – общее количество движений, которые выполняются человеком в процессе жизнедеятельности. Различают привычную и специально организованную двигательную активность.

Понятие – это форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства и признаки определенного объекта (явления).

Термин – слово или сочетание слов, обозначающее понятие, применяемое в науке, технике, искусстве и т.д.

Физическая культура — часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [32].

Методика - совокупность приемов, методов обучения чему-либо, методов целесообразного проведения некоей работы, процесса, или же практического выполнения.

Средство в физической культуре - объединение форм, предметов и видов деятельности, которые люди используют с целью физического совершенства. Основное средство физической культуры - физические упражнения. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные

группы упражнений по физиологическим признакам [9].

Техническая подготовленность – степень овладения спортсменом системы движений, которая подходит к специфике какого-либо вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Метод регламентированного упражнения. Данный метод, при котором тренировочный процесс спортсменов осуществляется и управляется вместе с каким-либо расписанием, в который входят:

- конкретно изложенная программа двигательных действий (ранее пройденный порядок движений, система их повторения);
- вероятно четкая дозировка нагрузки и её контроль в процессе выполнения двигательного действия, помимо этого управления периодами отдыха и распределение данных периодов с нагрузкой;
- применение, либо моделирование внешних условий, при помощи которых можно сделать процесс контроля действий спортсменов более простым (применение вспомогательного инвентаря, который поможет при выполнении упражнений, дозировка и контроль нагрузки, порядок построения занимающихся и так далее)[11].

Цель этого расписания состоит в том, что нужно обеспечить подходящие условия для изучения новых двигательных навыков, а также гарантировать правильное влияние на совершенствование физических способностей, качеств.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя немалое число конкретных разновидностей, которые применяются в зависимости от процесса тренировки и её периодов, соответственно изменяющихся во время физического воспитания.

Рассматривая положительные стороны и широкий выбор методов строго регламентированного упражнения можно выделить, что в них реализуется только единственная часть из основных методических групп в процессе физического воспитания, которая представляет собой вероятно четкий контроль двигательных действий спортсменов и внешних условий их

выполнения. В определенных вариантах значимую роль могут играть и другие методические группы, которые относятся к соревновательным и игровым методам [5].

Игровой метод. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся базируется на основе правил, содержания и условий игры. Игровой метод не всегда имеет связь общепринятыми играми (баскетбол, волейбол, футбол), или подвижными играми. В общем, его можно применять на основе каких-либо физических упражнений, но только при том, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

Игровой метод в физическом воспитании выражают следующие особенности:

- Предоставляет ученику комплексное, гармоничное развитие физических качеств и совершенствование навыков и двигательных умений, так как в процессе игры они проявляются не отдельно, а в тесном взаимодействии. Если появляется педагогическая потребность, то при применении игрового метода есть возможность отдельно развивать нужные педагогу и ученику физические качества (подбирая подходящие для этого игры).
- В случае если в игре есть элементы соперничества, тогда у занимающихся имеется потребность в применении весомых физических усилий, в зависимости от этого игра становится полезной для воспитания физических способностей ученика.
- Широкая разнообразность разных способов достижения цели, свобода выбора действий в игре стимулирует формированию у занимающихся таких качеств, как инициатива, воля к победе, лидерство, самостоятельность, самоконтроль, организованность и других.
- При использовании игрового метода, педагогическое управление становится более трудным и приобретает новые формы. Моделирование в данном случае имеет вероятностный характер (в теории на число достаточно

вероятных игровых вариантов, которые возможно будут представлены в плане игры, в тактических установках). В какой-то степени происходит и регулирование нагрузки (например, изменяется время и темп игры, количество игроков, размер площадки, также возможно использование оборудования, игровых снарядов и другие способы)[42].

- Игровой метод естественным образом имеет фактор эмоциональности, удовольствия и интереса. Это стимулирует к формированию у занимающихся надёжного позитивного интереса и деятельного мотива к занятиям физической культурой и спортом.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в виде соревнований. Основой соревновательного метода является рационально построенный процесс состязания. Суть метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Главным условием данного метода можно назвать подготовленность учеников к выполнению упражнений, которые им предстоит делать в виде соревнований [15].

Особенности соревновательного метода:

- 1) установка на победу;
- 2) максимальное проявление физических и психологических качеств;
- 3) некоторое ограничение в регулировании нагрузки;
- 4) сжатое содержание соревновательного процесса.

Соревновательный метод позволяет:

- 1) способствовать максимальному проявлению двигательных возможностей и выявлять уровень их развития;
- 2) определять и давать оценку качеству владения двигательными действиями;
- 3) осуществлять максимальную физическую нагрузку;
- 4) способствовать воспитанию физических качеств.

Положительные стороны соревновательного метода:

Спортсмен имеет возможность соревноваться не только с кем-либо, но и с самим собой, имея цель повысить личное достижение или физические показатели в каких-либо упражнениях.

Данный метод позволяет воссоздать всю совокупность специфических требований, предъявляемых избранным видом спорта к спортсмену и стимулировать развитие специальной тренированности [12].

Постепенное включение соревновательного метода в процесс тренировки. В спортивной тренировке соревновательный метод включается в качестве отдельных соревновательных упражнений - это такие целостные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в том же виде, что и в условиях состязаний по избранному виду спорта. В спортивной тренировке баскетболистов 15-16 лет это игры, которые включают в себя высокий темп и возможность иногда выключаться из игры. Соревновательный метод в тренировочном процессе нужен для решения задач отдельной тренировки; помимо этого, он позволяет имитировать собственно-соревновательные упражнения [10].

Развитие устойчивого психологического состояния во время сложных, спорных, решающих ситуаций как во время официальных выступлений на спортивной арене, так и в процессе тренировок (потребность максимального проявления индивидуальных возможностей, также умение контролировать свои эмоции в каких-либо напряженных ситуациях).

Метод сопряженного воздействия. Данный метод чаще всего применяется в процессе совершенствования уже ранее пройденных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Суть этого метода заключается в том, что техника двигательного действия совершенствуется при таких условиях, от которых происходит повышение физических усилий занимающихся. В данном случае единовременно идёт совершенствование, как техники движения, так и физических качеств. При использовании сопряженного

метода нужно сделать акцент на то, чтобы техника двигательных действий не изменялась, также не должно происходить искажения их конструкции [24].

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс развития физических качеств и умений, которые представляют собой основу для быстрого овладения какими-либо техническими приемами [27].

Таким образом, мы смогли изучить определения основных понятий, которые будут нужны для изучения применения соревновательного метода в технике - тактической подготовке баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет.

1.2. Особенности развития баскетболистов 15-16 лет

В пятнадцать-шестнадцать лет происходит акцентированное развитие эндокринной системы, которая оказывает высокое влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется кардинально. С тринадцати-четырнадцати лет происходит активный рост в длину. Прибавки роста за год достигают до восьми сантиметров, а в определенных случаях могут достигать до двенадцати-пятнадцати сантиметров. Помимо этого, идет увеличение общего веса тела (до четырнадцати-пятнадцати лет на один-два килограмма, а после этого до восемнадцати лет на восемь килограмм и более в год) [23].

В период взросления происходит увеличение числа миофибрилл, из которых состоят мышцы. У новорожденных в отдельном мышечном волокне в составе есть пятьдесят-сто двадцать миофибрилл. Активно происходит рост мышечной массы в период между пятнадцатью и семнадцатью годами - более чем на десять процентов. Происходит удлинение и утолщение мышц одновременно в целом за счет увеличения диаметра существовавших

волокон – гипертрофии (девятью процентами) и появление новых – гиперплазии (десять процентов). После этого мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К пятнадцати годам вес мышц достигает тридцать две целых, шесть десятых процента общей массы, заметно возрастает сила мышц рук. Костная система крайне активно развивается из-за роста тела в длину. Значительно растут кости нижних конечностей.

Начинаются изменения также в сердечно-сосудистой системе. Начиная с двенадцати–четырнадцати лет, происходит повышение двигательной деятельности, от которого следует усиленное развитие сердца. К пятнадцати годам происходит увеличение сердца в пятнадцать раз, сравнения с сердцем новорожденных. Изучая период полового созревания можно указать то, что темп роста сердца становится выше темпа роста кровеносных сосудов.

Происходит повышение артериального давления по причине сопротивления относительно узких сосудов. В двенадцать лет систолическое артериальное давление равно в среднем сто три миллиметра ртутного столба, диастолическое – шестьдесят миллиметров ртутного столба, а в пятнадцать лет соответственно сто десять и семьдесят миллиметров ртутного столба. Отдельным показателем сердечной деятельности является частота сердечных сокращений. В период взросления и от эффекта занятий спортом частота сердечных сокращений уменьшается. Так, в тринадцать лет пульс равен в среднем восемьдесят ударов в минуту, к четырнадцати–пятнадцати годам происходит снижение до семидесяти–семидесяти пяти и к шестнадцати–семнадцати годам – до шестидесяти пяти–семидесяти пяти ударов в минуту (А. Н. Воробьев, 1988, с. 182), к шестнадцати–семнадцати годам — до шестидесяти пяти [29].

В обратном направлении происходит изменение ударного объема крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. То есть, если в семь лет он составляет двадцать три миллилитра, а в двенадцать

лет – сорок один миллилитр, то у взрослого – шестьдесят миллилитров, исходя из этого, нужно заострять внимание на том, что функциональные запасы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых.

У подростков часто имеются нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Данные нарушения могут быть причиной разницы между массой тела, размерами сердца и длиной кровеносных сосудов. Эти нарушения нередко характеризуются активной подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Нестабильность сердечно-сосудистой системы подростков и любые нарушения функциональности в работе сердца требуют исключительного подхода к подбору упражнений и дозировки нагрузки в период учебно-тренировочного процесса.

Помимо этого, состав крови у подростков отличается от состава у взрослых: меньше гемоглобина (семьдесят три–восемьдесят четыре процента), больше лейкоцитов и лимфоцитов [25].

Частота дыхательных движений у подростков в среднем бывает около девятнадцати–двадцати в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) вырастает с тысячи девятисот кубических сантиметров в двенадцать лет до двух тысяч семисот кубических сантиметров в пятнадцать лет.

Также у подростков часто появляются различные отклонения от нормального развития, которые в обязательном порядке нужно учитывать педагогу в тренировочном процессе.

Окостенение скелета подростков также не останавливается; из-за податливости костей усилия, которые неизменно действуют на скелет при выполнении физических упражнений, могут привести к деформации скелета, исходя из этого, может произойти нарушение осанки. Процесс окостенения проходит разнообразно. Стабилизация костной ткани радикально стопорится лишь в период от двадцати до двадцати пяти лет. Данный процесс поддерживают такие факторы, как верная дозировка двигательной деятельности, подходящее питание и другие. Большие нагрузки, высокие

мышечные усилия в подростковом возрасте могут привести к тому, что изменится развитие костей, а также их структура и форма в большей степени, чем у взрослого. Крайнюю важность составляет регулирование упражнений, которые могут помешать избыточному развитию силы, ведь из-за этого есть возможность появления задержки роста костей в длину. Следует добиваться гармоничного развития всего тела подростка. Бывает, что у подростков создается так называемое физиологическое плоскостопие, которое в будущем постепенно проходит. В таком случае, преподаватель должен прилагать усилия как можно быстрее устранить его, вставляя в занятия специальные дыхательные упражнения, которые будут развивать грудную клетку. В возрасте пятнадцати–шестнадцати лет дыхание начинает становиться поверхностным, поэтому надо содействовать увеличению его глубины[22].

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят одновременно. В подростковом возрасте крайне заметно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом растет постепенно, но нестабильно. Самый высокий темп роста скорости идет в пятнадцать–шестнадцать лет и приходит к максимуму в двадцать-двадцать пять лет. Включать тренировки на развитие скорости нужно тогда, когда занимающиеся наберут хороший уровень физической подготовленности.

При стабильных тренировках скорость возрастает в среднем на тридцать-шестьдесят процентов, и только в исключительных случаях на сто процентов.

Оптимизация организма юношей к упражнениям на выносливость не слишком высока: она значительно меньше, чем у взрослых.

Рост силы происходит поэтапно. Значимый прирост начинается в конце периода полового созревания, когда за два–три года сила увеличивается на двенадцать процентов. Тренировка может привести к повышению силы на

семьдесят-сто пятьдесят процентов, а в отдельных случаях — в три с половиной—три целых семьдесят пять сотых раза. Ловкость развивается и становится достаточно выраженной к периоду полового созревания. К концу завершения активного роста тела в длину, происходят улучшения координационных связей коры головного мозга с двигательным аппаратом, и восстанавливается ловкость [38].

В нервной системе происходят значительные изменения. Внутреннее строение мозга становится сложнее. Происходит активное структурное формирование нервных клеток коры, прогресс ассоциативных волокон, которые позволяют проводить связь отдельных областей коры между собой. Также совершенствуется протекание основных нервных процессов. Становится сильнее внутреннее торможение, контроль над эмоциями, но возбуждение продолжает оставаться доминантным. Происходит развитие и усложнение второй сигнальной системы. Начинается желание к более сложным видам труда[24].

Возраст пятнадцати—шестнадцати лет можно выделить как сенситивный период для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точности антиципирующей реакции, быстроты оценки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций[37].

Обобщение экспериментальных данных дает основание говорить, что к пятнадцати-шестнадцати годам у юных спортсменов кончается стабилизация большего количества психомоторных качеств, больше всего связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере. Большее количество специалистов отмечают данный возраст как сенситивный для развития ряда психических качеств, при этом в первой части этого возраста наибольшее развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй - умственной сферы. В возрасте пятнадцати-шестнадцати лет, по сути, кончается активное

функциональное развитие центральной нервной системы. Кроме этого замечается повышенная возбудимость мозга, нестабильность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и поэтому часто, кажется, что быстрая смена настроений и поведения является немотивированной.

Все выше сказанное говорит о том, что, с одной стороны, происходит положительное влияние двигательной деятельности на развитие юных спортсменов пятнадцати-шестнадцати лет, но с другой стороны, о том, что это влияние представляет собой гетерогенный и гетерохронный процесс. Его эффект в большей степени имеет зависимость от своевременно примененных специальных воздействий, дозированных, соответствующих особенностям возрастного развития занимающегося.

Юношеский возраст (пятнадцать-шестнадцать лет) является одним из самых сложных в период формирования мотивов, целей, занятий спортом. Конкретно в данный период возраст начинается «переоценка ценностей», и юноша может изъявить желание уйти из спортивной секции или какой-либо другой деятельности. Крайне важной причиной ухода юношей из спорта чаще всего является не получившаяся профессиональная, «спортивная» карьера, потеря интереса, мотивации, разочарование в выбранной сфере деятельности, отсутствии таланта, перспективы, страх от неопределенности, склонности, способностей к достижению высоких спортивных результатов. Также не стоит исключать из списка травмы, полученные в ходе тренировочного или соревновательного процесса [33].

При долгосрочном планировании или периоде создания тренировочного плана нужно также учитывать психологическое состояние занимающегося, так как в связи с большой нагрузкой или слишком монотонной, скучной работой спортсмен может потерять интерес, мотивацию к тренировочным занятиям. Также тренеру нужно проводить беседы, небольшие лекции со своими подопечными, чтобы они могли в случае чего выразить своё недовольство, рассказать о возможных недостатках в тренировочном процессе или в работе тренера и решить какие

– либо проблемы путём диалога. Тренер должен уметь объяснить для чего нужен определённый аспект тренировочного процесса, который возможно кажется неправильным или непонятным для занимающихся. Помимо этого, у занимающихся могут появиться проблемы личностного характера, в данном случае педагогу нужно постараться ободрить его, привести вдохновляющий пример, предоставить возможность показать свой талант на соревнованиях, либо в процессе тренировки. В современном тренировочном процессе редко отводится время на психологическую часть подготовки спортсменов, что часто отрицательно влияет на уровень игры занимающихся, а также на их количество и желание заниматься избранным видом спорта [12].

К пятнадцати-шестнадцати годам мозг по уровню своего развития приближен к уровню развития мозга взрослых, что дает возможность выполнить переход к этапу углубленной, продвинутой тренировки. В данном возрасте юноши имеют возможность не только контролировать свои движения в различных условиях, но и переходить к усвоению более сложных тактических схем, комбинаций, взаимодействий и способны выдерживать более тяжёлое психологическое давление. От взрослых игроков они отличаются тем, что у них ещё не достаёт опыта и выносливости.

Особенности опорно-двигательного аппарата.

Подсчитано, что квалифицированный баскетболист за игру пробегает около 4000 м, из них в быстром темпе 600 м с ускорениями по 7 м; 350 раз меняет темп движений; 500 раз изменяет направление; 250 м передвигается с мячом, примерно 80 раз владея им; 50 раз останавливается после бега; выполняет в защите 500 движений ногой и 150 рукой; совершает 260 наклонов туловища, 300 поворотов, 90 прыжков и т.д.

При длительных занятиях баскетболом, особенно при начале занятий в раннем возрасте, наблюдаются значительные изменения двигательного аппарата баскетболистов. Характерно увеличение длины и толщины

конечностей, упрочнение костей и связочного аппарата. У баскетболистов особенно увеличивается длина плеча и бедра.

Резкое увеличение длины тела начинается у мальчиков с 12 до 18 лет. Это в основном наследуемый признак, а тренировка оказывает незначительное влияние. Вес тела можно специально регулировать. Он быстро нарастает у юношей с 13 лет. На протяжении всего периода школьного обучения продолжается окостенение различных частей скелета. К 13 годам завершается окостенение запястных и пястных отделов рук, окостенение фаланг пальцев ног приходится к 15-21 году, пальцев рук на 1-2 года позже. Окончательно этот процесс завершается лишь к 25 годам. Недостаточная зрелость опорного аппарата требует особого внимания при организации физического воспитания и спортивной тренировки в подростковом возрасте.

Значительный рост и вес игрока обуславливает большую нагрузку на ноги, что при большом объеме и интенсивности выполняемых упражнений может приводить к искривлению костей, развитию плоскостопия и травм.

Следует также избегать многократного повторения асимметричных упражнений, так как они ведут к асимметрии конечностей и туловища. Необходимо следить за осанкой, развитием мышечного корсета для укрепления правильного положения скелета.

В возрасте 7-18 лет происходят значительные изменения состава, длины и толщины мышечных волокон. Вес мышц в младшем школьном возрасте (7-12 лет) составляет около 30% веса тела, а к 17-18 годам он нарастает до 44% и более. Это обуславливает соответственно рост мышечной силы. У спортсменов вес мышц может достигать 50% веса тела. У юных спортсменов в мышечных волокнах больше воды и меньше плотного осадка. Они более эластичны, чем мышцы взрослого. Мышцы легче растягиваются и при большой подвижности в суставах обеспечивают большую амплитуду движений (проявление качества гибкости).

Возраст и управление неосознанными движениями.

Несоюзными движениями человека управляют различные отделы спинного и головного мозга, но главную роль исполняет кора больших полушарий головного мозга. Данные отделы прогрессируют по мере роста человека не одновременно. Раньше всего развиваются те зоны коры больших полушарий, которые напрямую получают информацию от различных участков тела (зрительные, слуховые, вестибулярные, осязательные и др.) или выполняют передачу управляющих команд (моторные области), чуть позднее – находящиеся рядом их участки коры, в них проходит узнавание и осмысливание данной информации. Самыми последними в период индивидуального развития прогрессируют высшие отделы коры (их называют ассоциативными), данных отделов зависит сознательная деятельность человека, сложные процессы мышления и речь. Их развитие продолжается и у взрослых. Все перечисленные особенности мозга являются определяющими в постепенном становлении движений [33].

Сохранять хорошую координацию движений и стабилизировать необходимую рабочую позицию позволяет игроку чувство равновесия. Но стоит отметить, что большое раздражение вестибулярного аппарата при быстрых изменениях направления движения, ускорениях, прыжках, поворотах и наклонах способно привести к нарушению координации движений. Из-за этого происходит ухудшение точности передач, бросков или каких-либо движений, но также вместе с этим может произойти нарушение зрения и мышечной чувствительности. Идёт изменение давления, дыхания и частоты сердечных сокращений. В некоторых ситуациях может возникнуть головокружение, тошнота, рвота, потеря ориентации в пространстве. Все вышеперечисленные реакции появляются в виду низкой устойчивости вестибулярного аппарата. Если человек занимается баскетболом, то данный вид спорта позитивно влияет на его устойчивость, даже после вращения на специальных тренажерах у людей, которые занимаются баскетболом, не происходит нарушения деятельности скелетных мышц. К пятнадцати-шестнадцати годам уровень развития уже находится на вполне высоком

уровне, это на два-три года раньше, чем у их ровесников, которые не занимаются систематическими тренировками[21].

Способность к решению простых, зрительно-моторных задач начинает становиться лучше в возрасте двенадцати лет и продолжает прогрессировать до шестнадцати лет. Задачи, в которых требуется восприятие более сложных случаев, решаются лучше, начиная с четырнадцатилетнего возраста. Исходя из этого, в данном возрасте важно выявить и развивать способности к оперативному мышлению. Если удастся выявить данные качества как можно раньше, то это дает возможность к более успешному отбору и развитию технико-тактических навыков и умений баскетболистов [15].

Из данной главы можно сделать вывод, что в данном возрасте происходят основные физические и психологические процессы, которые приближают организм занимающихся к состоянию взрослого человека, и они дают возможность тренеру или педагогу включать метод углубленной тренировки, применять более сложные тактические схемы, комбинации, а также дополнять технический арсенал умений баскетболиста новыми движениями.

1.3. Особенности технико – тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет

1.3.1. Средства технико – тактической подготовки

Средствами технико- тактической подготовки являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные упражнения, различные тренажёрные устройства и др.

Каждая спортивная игра имеет свои отличия. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения.

Одним из самых значимых качеств баскетболиста можно назвать силу. Сила - это способность человека преодолеть внешнее сопротивление с использованием усилий мышц. Отличное развитие основных групп мышц позволяет достичь высокой скорости движения, быстроты выполнения передач, остановок, перехвата мяча в борьбе с противником, также растёт прыжок игрока. Одну из самых значимых ролей в баскетболе играют скоростно-силовые способности. По данным науки, более семидесяти процентов движений при игре в баскетболе являются скоростно-силовыми. Но стоит учитывать, что при перемещениях в защитной стойке, вырывании мяча, подборе мяча, вытеснении соперника с позиции, толковых движений и остальных, так сказать, жестких действиях нужны большие статические усилия. Исходя из этого, силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и провоцировать развитие сил мышц в разных режимах. Одной из значимых разновидностей мышечной силы можно выделить взрывную силу, она отражает способность проявить, допустимо, большую силу в минимально меньший период времени, ограниченное условиями, сложностями, особенностями спортивного упражнения или игрового момента. Изучаемый вид силы баскетболисты используют в прыжках, быстрых отрывах, сильных длинных передачах, подборе мяча, перехватах мяча у соперника, проходах под кольцо, защитных действиях. [2].

Сила мышц, которая представляет различную двигательную активность баскетболистов, обуславливается биомеханическими характеристиками движения (длина рычагов, подключение в работу самых крупных мышц) и степени усилия, которую развивают работающие мышцы.

Силу напряжения можно определить физиологическим поперечником мышцы, введение в работу какого-либо числа двигательных единиц, диапазоном нервных импульсов, которые идут к мышце, также уровнем одновременных усилий всех двигательных единиц, принимающих участие в работе.

Воспитание силовых способностей баскетболиста нужно направить на:

- развитие и поддержание стабильного уровня абсолютной силы мышц;
- проявление максимальных усилий за короткий период времени;
- формирование умения сфокусировать рабочее усилие на отдельном участке движения;
- прогресс в способности проявления максимума усилий в случае перехода от одних категорий движений к другим[14].

Рассматривая все упражнения, дающие развитие силы, по влиянию на организм, можно разделить их на две группы:

- 1) глобальные, необходимые для развития большего количества крупных мышечных групп тела игрока;
- 2) локальные, нужные для развития рабочих групп мышц, которые принимают участие в каком-либо движении.

Рекомендуются следующие правила целевого подбора упражнений со штангой и другими отягощениями:

- чтобы развить скоростно-силовые способности: выполнение подхода в максимальном темпе со штангой весом до сорока пяти процентов от максимального, количество повторений в диапазоне от восьми до двенадцати раз;
- чтобы развить собственно силовые способности: повтор вышеизложенного упражнения в медленном темпе на четыре-шесть раз с весом, составляющим семьдесят-восемьдесят пять процентов от максимального, также в подходе должны присутствовать кратковременные паузы для отдыха;
- чтобы развить силовую выносливость: выполнения упражнения в среднем темпе «до отказа» с малыми весами двадцать пять-пятьдесят раз подряд, без отдыха.

Для развития взрывной силы в тренировочный процесс чаще стали включать следующие упражнения в динамических скоростных режимах:

- толчки, броски набивных мячей на дальность;

-перетягивание, введение мяча, при этом свободное плечо упирается в плечо партнера и идёт вытеснение с позиции,оттеснение или выталкивание партнеров из малого пространства на площадке, защита мяча, лежащего на паркете, корпусом; вырывание мяча из рук соперника;

- некоторые элементы вольной борьбы и самбо[24].

Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей баскетболистов можно назвать прыгучесть – способность максимально высоко выпрыгивать при выполнении бросков в прыжке, подборе мяча у щита, при бросках с места и в движении, блокировании броска соперника, ловле высоких передач и т.п.

Отличительными способностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места либо с подшага, в большей степени в вертикальном направлении;
- многократное повторение прыжков в ситуации силовой борьбы с соперником (серийная прыгучесть);
- контроль тела при безопорном положении;
- точность приземления и готовность к быстрым последующим действиям [5,13].

Базовыми средствами развития прыгучести у баскетболистов являются различные прыжки вверх и длину с места и короткого разбега, с подшага, с двух шагов, с большого разбега, прыжки через гимнастические снаряды, серийные прыжки, прыжки на тумбы различной высоты, прыжки, сидя на какой-либо опоре, прыжки с опор на колени, на носках, не сгибая колени, а также различные упражнения с отягощениями.

Планируя индивидуальную тренировку силы, педагог должен учитывать игровую позицию занимающегося, так как характер двигательной деятельности игроков на различных позициях показывает их уровень развития силовых способностей. Например, у игроков на позиции первого-второго номера при передвижениях важную роль играет сила мышц

подошвенных сгибателей стопы, но уигроков на позиции третьего-четвертого номера – относительная сила мышц разгибателей ноги, аигроков позиции пятого номера – взрывная динамическая сила. Изложенные особенности дают основание для отдельного применения упражнений при совершенствовании силовых способностей баскетболистов каких-либо игровых позиций. Рассматривая баскетболистов высокой степени квалификации, можно полагать, что для них важно развивать силу, взяв за основу комплекс силовых упражнений, влияющих на развитие ловкости и быстроты движений. Используется сочетание силовых упражнений с упражнениями, которые направлены на повышение расслабления и подвижности в суставах. Фундаментальные методы воспитания и совершенствования силы: большое количество поднятийнебольшого веса, подходы с максимальным усилением, метод круговой тренировки, метод сопряженных действий: интервальный, соревновательный[34].

Стоит отдельно выделить распределение упражнений соответственно игровому амплуа баскетболиста. Например, для игроков первого и второго номера важна такие физические качества, как быстрота, ловкость, скорость и реакция, так как чаще всего именно они начинают атаку и начинают движение мяча по площадке и являются организаторами атаки. Для игроков третьего и четвёртого номеров важна сила, координация, взрывная сила и выносливость, так как эти игроки больше работают в защите, на подборе, выполняют большое количество прыжков и силовой борьбы. Для игроков пятого номера, которые чаще всего являются самыми высокими в команде, крайне важна выносливость, взрывная сила, реакция и координация, так как они выполняют большой объем работы как в атаке ,например, броски с силовой борьбой из под кольца, подбор в атаке, постановка заслонов, так и в защите, то есть подборы мяча, блокирование бросков соперника, оттеснение соперника с позиции, перемещения в защитной стойке. Если тренер будет стараться развивать не нужные для игрока определенной позиции

физические качества, то результат его работы может быть гораздо ниже, чем при правильном подходе к физической подготовке.

В тренировочном процессе крайне важно выявить и развивать определенные физические данные баскетболиста, но при этом не нужно полностью забывать об его остальных качествах. То есть, если у баскетболиста быстрый первый шаг или прыжок, это не означает, что ему не нужно развивать быстроту реакции, силу, ловкость, координацию и так далее. Тренер должен стараться максимально развить сильные физические стороны баскетболиста, но плюсом к этому частично развивать и остальные физические качества.

Также является важным для баскетболиста такое качество как быстрота (скоростные способности). Быстрота – это физическое качество, которое понимается, как способность игрока произвести движения в минимальный промежуток времени. В основном выделяются два комплекса формы проявления быстроты - элементарные и комплексные. К элементарным формам можно отнести: период времени простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений [15].

Под простой реакцией спортсмена понимают ответ каким-либо движениям на изначально известный, но неожиданно поступающий сигнал (например, сбрасывание в хоккее, выпрыгивание при розыгрыше спорного мяча). Баскетболу присущи проявления сложных реакций, это реакции на движущийся объект (мяч, партнер, соперник) и реакция выбора, когда существует возможность выбора действий и требуется быстро выбрать одно, которое принесет наибольшую пользу в конкретной ситуации. Квалифицированные игроки достигают высокого уровня развития быстроты, как простой, так и сложной реакции из-за развития такого умения, как прогнозирование ситуации и реакция не на само движение, а на подводящий к нему действия[42].

Во время игры в основном необходимо связанное проявление всех форм быстроты, так как именно данные формы быстроты являются базовыми для

большого количества двигательных действий игроков и выявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приемов с мячом, так и без него, их комплексов, в быстрой смене отдельных приемов другими. Существенной особенностью развития быстроты в баскетболе можно выделить необходимость проявления ее в часто меняющихся ситуациях, с участием мешающих факторов (противодействие противника, психологическая напряженность, утомленность). Хотя и значимость быстрой реакции важна, но конечный результат зависит от умения как можно быстрее развивать скорость и сопротивляться усталости (дистанционная скорость)[21].

Для развития сложных реакций чаще всего применяются такие упражнения, в которых происходит реакция на движущийся предмет (мяч, конус, фишка), появляющийся неожиданно, меняющий скорость движения,двигающийся в разном направлении, и различные изменения игровых обстоятельств. Например, сигналом для начала движения в быстрый отрыв можно применить мяч, отскочивший от щита[15].

Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость являются базой быстроты в баскетболе, так как на их фундаменте включаются другие стороны данного физического качества, например, скорость передач, броска дриблинга и обводки, выполнение быстрого отрыва, зонного и личного прессинга. Развитию увеличения скорости передвижения способствуют не только воздействия на скоростные способности, но и прогресс в силовых способностях, путём совершенствования техники движений[30].

Фундаментальные средства тренировки быстроты в баскетболе представляют собой скоростные упражнения, которые выполняются с максимальной или практически максимальной скоростью:

- выполнение упражнений при облегченных условиях (бег по наклонной, использование силы тяги резины либо подвесок);

- смена упражнений в затрудненных и обычных условиях, различная вариация отягощений;

- бег за лидером (партнером), бег с разгона;

- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространства его выполнения.

Также стоит отметить и выносливость. Под выносливостью понимается способность организма показывать высокую работоспособность в специфической деятельности, т.е. осиливать утомление в течение длительного времени, при этом выполняя двигательную работу с необходимой интенсивностью, поддерживая точность, маневренность и быстроту до конца состязания [18].

Если баскетболист имеет высокий уровень выносливости, то он способен более длительный период времени сохранять высокую спортивную форму, проявлять высокую двигательную активность, как на протяжении отдельного взятой игры, так и на протяжении соревнований. Данный спортсмен способен показывать более постоянную и эффективную технику, имеет быстрое тактическое мышление, более результативен, соответственно является наиболее полезным игроком для команды.

У баскетболистов большую значимость имеет как специальная, так и общая выносливость. Развивать данные виды выносливости целесообразно постепенно в соответствии с фазами круглогодичной тренировки. Рассматривая период подготовительного этапа периода общей подготовки годичного цикла, следует делать уклон на развитие общей выносливости, что понимается как прогресс всех качеств и создание необходимого фундамента аэробных возможностей. Одними из важных средств совершенствования аэробных способностей являются плавание, кроссовый бег, темповый бег, бег по песчаной поверхности, бег с отягощением, сопротивлением, ходьба на лыжах и другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой, средней и переменной интенсивностью, с поэтапным увеличением объема [41].

Но важно заметить, равномерная работа, которая занимает длительное количество времени, однообразна, скучна, и баскетболисты не стабильно выполняют её с надлежащим желанием. Преимущественной формой тренировки является фартлек – бег с различной скоростью в крупном объеме на пересеченной местности или в лесу. Совершенствование общей выносливости проходит с применением равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов. При их использовании можно решить следующие задачи:

- увеличение максимальной степени расхода кислорода;
- развитие способности стабильно держать полученный уровень;
- увеличение скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Немаловажное значение для баскетболиста имеет ловкость. Под ловкостью понимается способность овладевать сложно координированными движениями, а также быстро и точно решать сложные двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся ситуацией [4].

Ловкость – это комплексное качество, в котором равномерно сочетаются проявление высокого уровня силы и скорости с координированностью движений и их точностью. Различают три степени ловкости. Первая степень – это пространственная точность и координированность движений вообще, вторая – пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки, третья – пространственная точность и координированность движений, осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях.

В баскетболе проявляются все три ступени, но выделяется среди них третья ступень – она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и с высокой точностью использовать двигательные навыки и умения в резкоизменяющейся игровой ситуации, рационально перестраивать свои действия. Значимую роль ловкость играет при изучении и

совершенствовании спортивной техники. Способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленного баскетболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей.

Учитывая специфику проявления ловкости в баскетболе, будет правильным подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к особенностям игры. Например, чтобы развить ловкость в передвижениях часто используются специализированные упражнения и игры с характерными для баскетбола сочетаниями: быстрота реакции – стартовое ускорение – дистанционная скорость – одновременное выполнение приемов с мячом и решение тактических задач.

Чтобы развить ловкость в резко меняющихся игровых условиях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе по порядку, один за другим, например:

- акробатический прыжок – кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; заканчивается упражнение рывком к финишной черте;

- старт, лежа на спине с набивным мячом в руках – пробежать 4-5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6-8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом; упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте.

Данные упражнения проводятся в виде состязаний двух команд, учитывая время, которое команды тратят для прохождения препятствий.

Кроме этого важно развивать у баскетболистов гибкость и умение расслабляться. Гибкость – это умение расслаблять мышцы, выполнять движения с большой амплитудой крайне необходимо для совершенствования техники движений [6].

Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в какой-то степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Ориентиром степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений. Амплитуда движений зависит от состояния центральной нервной системы, эластичности связок, мышц и сухожилий, силы мышц, а также подвижности в суставах.

Главная цель развития гибкости баскетболиста – совершенствование этого качества применительно к требованиям баскетбола. Во-первых, нужно уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах[38].

Исходя из изложенного можно сделать вывод, что правильный выбор средств для технико-тактической подготовки баскетболистов 15-16 лет с применением соревновательного метода, является важнейшим процессом развития нужных тактических и технических качеств для игры в баскетбол.

1.3.2. Методы технико-тактической подготовки

Тактические упражнения – это исключительный метод технико-тактической подготовки, специально подготовленные и соревновательные упражнения, нужные для повышения тактических навыков. От остальных видов упражнений они отличаются тем, что:

- 1) Основная цель упражнения – выполнение тактической задачи, а затем уже решаются другие задачи, если они присутствуют при выполнении упражнения;
- 2) При выполнении упражнения должны отрабатываться отдельные тактические приемы, схемы и игровые модели;
- 3) В исключительных вариантах имитируются также внешние условия упражнений [4].

Также на разных фазах подготовки тактические упражнения применяются в различных условиях: усложненных, облегченных, приближенных к соревнованиям.

Для того чтобы обучиться новым тактическим упражнениям, которые не были изучены и отработаны ранее, зачастую используют облегченные, упрощенные условия выполнения упражнения. Чтобы получить положительный результат при изучении нового тактического упражнения, применяется разделение сложных задач на части от самой простой, до более сложной (к примеру, разделение атакующих и защитных действий) [7].

Целью внедрения сложных тактических упражнений является стабильность правильного применения изученных тактических схем, приемов, а также полноценное развитие тактических навыков.

В перечень общих методических подходов, которые реализуются в данных упражнениях, входят:

- 1) Выполнение упражнения с условием того, что соперник применяет дополнительные тактические действия. Команда или игрок получает несколько вариантов развития событий, выполняя тактические указания, при этом проходя через большее сопротивление противника, по сравнению с соревнованиями. К примеру: осуществить задуманный тактический прием в тренировочном матче с каким-либо количеством соперников (которые меняются по ходу игры), при выполнении упражнений либо непосредственно при игре в баскетбол с количественным, или другим преимуществом соперника (Игра без ведения мяча, с определенным количеством передач мяча, броски из определенной зоны площадки и т.д.). Команда должна обыграть соперника, используя изученные технико-тактические приемы;
- 2) Выполнение упражнения с ограничением условий пространства и времени;
- 3) Выполнение упражнения с использованием большего числа тактических приемов;

4) Выполнение упражнения при ограниченном числе попыток, которые даются для достижения какой-либо тренировочной цели. [26;43].

При развитии занимающимся тактического мышления требуется отработка таких навыков, как: оценка сложившейся игровой ситуации и последующее её разрешение с учетом образовавшихся условий и уровнем своей подготовки, быстрая реакция на изменение игровой ситуации либо условий. Также игрок должен пытаться предугадать порядок действий, технические приемы соперника, но при этом рассчитывать собственные действия, учитывая цели и задачи соревнований, либо отдельных игровых обстоятельств[16].

Наиболее важным нестандартным методом развития тактического мышления можно выделить соревновательный метод [31].

Вместе с этим, для обучения и совершенствования основ спортивной тактики нужны:

- постоянное пополнение и получение более сложных сведений о спортивной тактике и наиболее значимых формах её использования;
- изучение новых и закрепление ранее изученных технико-тактических навыков, действий и т.д.;
- подробное изучение данных о противниках, их тактические схемы, состав, наличие определённых игроков на позициях и последующая разработка плана действий с учетом полученной информации[2].

В ходе технической подготовки применяются различные методы спортивной тренировки. Они делятся на методы и средства зрительного и словесного влияния. В данный перечень входят:

- 1) Разговор, рассказ, пояснение и т.д. ;
- 2) Представление презентаций, отдельных картинок, видео, графики;
- 3) Демонстрирование техники выполнения упражнения;
- 4) Звуковые или световые инструменты;
- 5) Какие-либо записывающие приборы, тренажеры.

Методы и средства, которые предназначены для реализации определенных физических упражнений. В такой ситуации применяются:

- 1) Специально-подготовительные и соревновательные упражнения – данные упражнения нужны для осваивания техники определенного вида спорта;
- 2) Методы целостного и расчленённого упражнения – они нужны для освоения, совершенствования, отработки техники целого упражнения, либо его отдельных частей, деталей и т.д.;
- 3) Обще подготовительные упражнения – применяются для обучения различным приемам и умениям, которые являются основной базой для прогресса в аспекте техники определенного вида спорта;
- 4) Методы, которые влияют на совершенствование и стабильность техники спортсмена – соревновательный, игровой, расчленённый и другие [33;42;28].

Точный подбор определённых средств и методов технической подготовки, их обоснованность, грамотное использование естественным образом обуславливается техникой избранного вида спорта. Помимо этого подбор зависит от целей тренировок, уровня подготовки спортсменов, тренировочных условий, материальной базы, этапов технической и тактической подготовки и остальных моментов[8].

Из большого количества методов, средств, принципов важно выделить основы, которые нужны для получения правильной и эффективной базы знаний и техники. Период обучения должен быть запланирован для выполнения таких принципов, как: доступность, наглядность, гармоничное развитие, цикличность, и так далее [40].

Обязательно стоит отметить, что при выполнении каких-либо соревновательных упражнений тренер должен учитывать уровень тактических, технических и физических качеств занимающихся, чтобы распределять их в равные по уровню группы, команды. Так как если тренер не будет учитывать данный фактор, то есть возможность, что спортсмены

либо перестанут развиваться в определённых навыках, умениях, либо же остановятся или деградируют на более низкий уровень.

Повышение качества обучения можно получить в большей степени от грамотного применения принципа доступности, так как при правильной последовательности и четкому построению этапов обучения спортсмены получают наиболее высокий уровень спортивного мастерства.

Также стоит выделить такой момент, что в начале обучения нужно овладеть базовыми техническими и тактическими навыками, умениями. Естественно, новые технические и тактические приемы развиваются быстрее, если существует уже ранее изученная база движений [44].

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что методы технико-тактической подготовки нужно применять в соответствии с избранным видом спорта, тренировочными задачами, также при этом соблюдать правильность внедрения более сложных технико-тактических элементов, чтобы не испортить ранее полученные навыки спортсменов.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе Свердловского областного педагогического колледжа г. Екатеринбург в период с ноября 2018 по март 2019 года.

В исследовании участвовали баскетболисты пятнадцати-шестнадцати лет представляющих учебно-тренировочные группы третьего и четвертого годов обучения. Для эксперимента были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) обучающихся в количестве десять человек в каждой. Все баскетболисты, участвовавшие в исследовании, имели допуск

врача к занятиям физическими упражнениями и спортом, относились к основной медицинской группе.

Материальная база спортивного сооружения Свердловского областного педагогического колледжа г. Екатеринбург соответствует проведению учебно-тренировочных занятий по баскетболу в полном объёме.

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов

1 этап (ноябрь 2018 года) – на начальном этапе исследования была подобрана и проанализирована научно-методическая литература, определены цель и задачи исследования, методы исследования. Была получена информация о каждом занимающемся, проведён анализ медицинских карт. Были отобраны контрольные нормативы (тесты) и проведена оценка результатов тестирования в начале эксперимента у групп учеников пятнадцати-шестнадцати лет, занимающихся баскетболом.

2 этап (март 2019 года) – проведена оценка результатов тестирования в конце эксперимента у занимающихся третьего и четвертого годов обучения пятнадцати-шестнадцати лет, занимающихся баскетболом. Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты качественному и количественному анализу, строились выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Для выполнения задач, которые были поставлены в работе, применялись специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактической подготовки. Учебно-тренировочные занятия проводились четыре раза в неделю, продолжительностью по два часа.

2.2. Методы исследования

С целью решения поставленных задач для баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет использовались следующие методы:

* Анализ научно – методической и специальной литературы.

- * Педагогическое наблюдение,
- * Педагогическое тестирование,
- * Педагогический эксперимент.
- * Методы математической обработки материала.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся на протяжении всего эксперимента. При этом основное внимание было уделено методологическим и теоретико-методическим основам тренировки спортсменов вопросам структуры и содержания способностей. Рассматривались структура подготовленности с анализом механизмов и условий проявления ведущих факторов, также литература для определения объективных критериев баскетболистов

Решение данных вопросов осуществлялось на основе изучения литературных источников по теории и методике физического воспитания и спорта, а также смежным научным дисциплинам – педагогике и психологии, физиологии и биохимии, морфологии и биомеханике и спортивной медицины.

Педагогическое наблюдение, проводилось непосредственно в условиях учебно-тренировочных занятий, в процессе соревнований, при проведении обследований баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет. Это позволило оценить содержание средств, их объём, интенсивность и направленность натеchnико-тактических качеств у спортсмена.

Педагогическое тестирование применялось для получения объективной информации об уровне технико-тактической подготовке баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет, участвующих в эксперименте.

1. Тест на техническую подготовку – выполняется передвижение в защитной стойке от лицевой линии до противоположной лицевой линии, нужно уложиться во время не более 9,4 (сек). Затем выполняются дистанционные броски, дается десять попыток, процент попаданий должен быть не менее тридцати процентов. После этого выполняется десять

штрафных бросков, процент попаданий должен быть не менее тридцати процентов. За каждый выполненный норматив дается один балл.

2. Тест на тактическую подготовку– выход трёх атакующих игроков против двух защищающихся. Игрокам дается четырнадцать секунд на атаку. Задача атакующих игроков – использовать численное преимущество и вывести игрока на бросок с наиболее выгодной позиции и забить мяч в кольцо. Задача защищающихся игроков – вынудить соперников совершить бросок с невыгодной позиции, не дать забить мяч в кольцо, либо спровоцировать потерю мяча. За каждую выполненную задачу игроки получают один балл. Каждый игрок работает по три раза в защите и по три раза в атаке.

3. Тест на технико-тактическую подготовку– игра в баскетбол пять на пять. Игроки делятся на две команды по пять человек соответственно своим игровым позициям. Командам дается три минуты игрового времени, затем составы команд меняются. Тест длится пятнадцать минут, то есть происходит пять смен команд. Игроки, чья команда побеждает, получают по одному баллу.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанной методики, направленной на повышение уровня развития технико-тактической подготовки баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет.

Группы тренировались по стандартной программе и плану, утвержденной Федерацией баскетбола, однако на учебно-тренировочных занятиях экспериментальной группы применялась разработанная методика, которая была направлена на повышение уровня развития технико-тактической подготовки баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет с использованием соревновательного метода.

Методы математической обработки материала.

Полученные результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

Глава 3. Исследование эффективности применения соревновательного метода в технико – тактической подготовке баскетболистов 15-16 лет

3.1 Методика применения соревновательного метода в технико – тактической подготовке баскетболистов 15-16 лет

Упражнения для развития технической подготовки с применением соревновательного метода.

- Броски со средней дистанции в парах. Занимающиеся делятся на пары и выполняют по десять бросков со средней дистанции, один игрок выполняет броски, второй подбирает мяч и передаёт бросающему, затем после десяти бросков игроки меняются местами. Тот, кто набирает большее количество попаданий выигрывает, а проигравший выполняет 6 челноков от одной лицевой до противоположной[1].

- Игра один на один без бросков из трехсекундной зоны. Игроки делятся на игровые пары друг против друга, игра идёт до одного забитого мяча, если игрок проиграл, то встаёт в очередь на другую половину площадки, а выигравший игрок остается играть дальше. У игроков есть возможность выполнить бросок только со средней или трехочковой дистанции. Побеждает тот игрок, который быстрее всех наберёт одиннадцать очков.

- Игра один на один с бросками только из трехсекундной зоны. Игроки делятся на игровые пары друг против друга, игра идёт до одного забитого мяча, если игрок проиграл, то встаёт в очередь на другую половину площадки, а выигравший игрок остается играть дальше. У игроков есть возможность выполнять броски только в трехсекундной зоне, забитые броски

со средней дистанции и трехочковой не считаются. Побеждает тот игрок, который быстрее всех наберёт одиннадцать очков.

- Игра один на один с четырьмя ударами мяча в пол. Игроки делятся на игровые пары друг против друга, игра идёт до одного забитого мяча, если игрок проиграл, то встаёт в очередь на другую половину площадки, а выигравший игрок остается играть дальше. У игроков имеется ограничение на ведение мяча, они могут выполнить только четыре удара мяча в пол, после последнего удара нужно обязательно взять мяч в две руки и выполнить бросок или проход под кольцо, если игрок делает больше четырех ударов мяча в пол, то мяч передаётся противнику. Побеждает тот игрок, который быстрее всех наберёт одиннадцать очков.

- Штрафные броски на вылет. Занимающиеся становятся в одну колонну на штрафную линию, на всех дается два мяча. Первые двое игроков в колонне берут мячи и по команде игрок, который стоит первым, выполняет бросок со штрафной линии. Если он попадает в кольцо, то после этого он подбирает мяч и передаёт его следующему игроку, в случае промаха нужно как можно быстрее выполнить подбор и забить его в кольцо с любой позиции, игрок, который выполняет бросок после впереди стоящего должен забить мяч быстрее, чем тот, кто бросает перед ним. Если второй игрок забивает быстрее первого, то первый игрок вылетает из игры и выполняет отжимания, пока вся игра не закончится. Упражнение заканчивается, когда в игре остаётся один игрок;

- Упражнение «21».

Смысл упражнения в том, чтобы набрать двадцать одно очко. Сначала нужно "открыть счет" забив с линии штрафного броска. Броски производятся по очереди. Затем игроку открывшему счет дается три броска за попытку - первый ценю в три очка (выполняется с линии штрафного броска), второй - ценю в два очка (после первого броска мяч должен стукнуться об землю и быть пойманным. только при таком условии можно совершать второй бросок) и третий - ценю в одно очко (при условии, что

был выполнен второй бросок. после второго броска мяч должен быть пойман сразу без удара об пол). При наборе очков от нуля до двадцати одного устанавливаются несколько сгораемых сумм очков (например, девять, тринадцать и девятнадцать), которые нужно обходить с помощью забитых бросков. При промахе на броске, все очки игрока сгорают. Игрок, забивший в одной попытке все три мяча, получает возможность на еще одну попытку. После набора двадцати одного очка нужно "закрыть счет" попаданием с линии штрафного броска. Проигравшие выполняют прыжки в длину от боковой линии до противоположной боковой туда и обратно.

- Броски со средней дистанции и из-под кольца в тройках. Занимающиеся делятся на команды по три человека, первый игрок встает с правой стороны по боковой линии, второй игрок встает под кольцо с мячом, третий игрок встает с левой стороны по боковой линии. Игрок, стоящий по центру с мячом, по сигналу выполняет бросок в щит, подбирает мяч и делает передачу игроку справа, затем идёт передача игроку слева и он выполняет бросок из-под кольца. Игроки, которые остались без мяча, открываются с правой и левой стороны на средней дистанции от кольца для получения передачи от следующей тройки игроков, выполняют бросок, подбирают мяч и встают на место тройки игроков, которые выполняли им передачу мяча. За каждое попадание дается одно очко, побеждает команда, набравшая тридцать очков быстрее остальных.

- Пятьдесят точных попаданий с пяти точек со средней дистанции. Задача занимающегося забить десять точных бросков с каждой точки, но с условием реализации двух бросков подряд. Дается пять точек – 1) Левый угол под ноль градусов; 2) Под углом сорок пять градусов с левой стороны; 3) Под прямым углом к кольцу; 4) Под углом сорок пять градусов с правой стороны; 5) Правый угол под 0 градусов. Если игрок промахнулся два раза кряду, начинает заново. Если игрок завершает упражнение менее чем за шесть минут, то получает три очка, если менее шести минут тридцати секунд – два очка, семь минут – одно очко больше семи – ноль.

- Упражнение для игроков позиции четвертого-пятого номера. Игрок бросает мяч в щит, подбирает его после отскока и передает игроку своей команды, а сам направляется к противоположному кольцу, получает ответную передачу, делает передачу мяча следующему и после его ответной передачи исполняет бросок в движении в противоположное кольцо. Третий игрок выполняет подбор мяча и передает его центровому, который выполняет то же задание, возвращаясь к первому щиту. За каждое попадание дается одно очко. Игрок, набравший десять очков быстрее всех, выигрывает, а те, кто проиграл, выполняют челночный бег по всей площадке восемь раз;

- То же, но игроки после передачи смещаются на одну позицию. Таким образом, это упражнение выполняют все участники команды поочередно;

- То же двумя мячами. Второй игрок начинает выполнять упражнение только тогда, когда первый совершит бросок в противоположное кольцо;

- То же тремя и более мячами.

- Броски в парах с трехочковой дуги. Игрокам дается пять бросковых точек– 1) Левый угол под ноль градусов; 2) Под углом сорок пять градусов с левой стороны; 3) Под прямым углом к кольцу; 4) Под углом сорок пять градусов с правой стороны; 5) Правый угол под 0 градусов. Один из игроков становится на бросковую позицию, второй стоит под кольцом с мячом, по сигналу дается передача из-под кольца игроку на позиции и он выполняет бросок. Если игрок промахивается, то он делает ускорение до центральной линии и возвращается на позицию и выполняет следующий бросок, при попадании игрок ждет передачи и выполняет броски дальше. Второй игрок выполняет подбор мяча и затем делает передачу на бросковую позицию. На каждой точке выполняется по десять бросков, как только один из игроков выполнил все броски, то происходит смена позиций, то есть тот, кто бросал, встает под кольцо для подбора и передачи мяча, тот, кто подбирал, встает на броски. Побеждает тот, кто набирает больше попаданий

со всех точек, проигравший выполняет пятнадцать отжиманий с последующим выпрыгиванием вверх.

- Одина на один на стороне мяча. В роли игрока номер один, выполняющего передачи, выступает один из игроков задней линии или тренер. Защитник номер один опекает нападающего номер два, не давая ему получить передачу в комфортной для атаки позиции. Нападающий должен резко изменить направление движения и выйти к кольцу за спиной у защитника. Если ему не удастся получить мяч возле корзины, несмотря на активную работу ног и обманные движения, он двигается назад для получения передачи. Задача защитника вытеснить его дальше от кольца, чтобы он возвращал мяч игроку номер один. Передав мяч обратно партнеру, нападающий продолжает активные действия, а защитник старается сохранить равновесие и правильную позицию и не дать возможности нападающему получить передачу. В случае если нападающий обыграл защитника и вышелему за спину к корзине, защитнику нужно сделать следующий прием. Он переносит массу тела на правую ногу и, повернувшись на ней, делает шаг левой, отступая лицом к игроку, владеющему мячом. Во время этого движения защитник опускает левую руку вниз, так как в этой ситуации обычно может быть передача с отскоком от пола. Техника поворота будет обратной на другой стороне площадки. Упражнение выполняется на обеих сторонах площадки для большей нагрузки. После того как первые два игрока выполняют упражнение два или три раза, они уходят в конец колонны, затем следующая пара игроков занимает их место и начинает выполнять данное упражнение.

- Защитное упражнение «двое против одного». Игрок передней линии должен располагаться под кольцом. В этом упражнении двое нападающих проходят под кольцо и пытаются обманным движением заставить защитника выпрыгнуть вверх. Защитник должен стараться не реагировать на финты соперников, пока нападающий не оторвется от пола для броска. Ему нужно сделать обманное движение («Фэйк») в сторону

игрока с мячом, пытаюсь предугадать, будет ли тот бросать или передаст мяч партнеру, и попытаться заблокировать бросок.

Упражнения для развития тактической подготовки с применением соревновательного метода:

- «Хэнд – офф и пик-н-ролл». Игроки делятся на команды по два человека и играют против друг друга. Игрок номер один начинает ведение мяча с центральной линии на позицию под сорок пять градусов с правой стороны. Игрок номер один ставит заслон с мячом в руках, игрок номер два получает мяч из рук в руки от игрока номер один, затем игрок номер один делает разворот на опорной ноге, чтобы поставить следующий заслон. После второго заслона игрок номер один делает разворот на опорной ноге в сторону кольца и делает ускорение под кольцо для получения передачи. Игрок номер два проходит оба заслона с ведением мяча и пытается сделать проход под кольцо с последующей атакой, если ему не удастся обыграть защитника, то идёт передача на игрока номер один.

Если атакующие игроки забивают мяч в кольцо, то они переходят на то же упражнение на другое кольцо, а защитники остаются на той же позиции. Если защитники забирают мяч или провоцируют потерю, то они переходят в атаку на другое кольцо. За забитый мяч со средней дистанции и из-под кольца дается одно очко, за попадание из-за трехочковой дуги – два очка. Побеждает команда, которая быстрее остальных набирает десять очков;

- То же самое, но взаимодействие разыгрывается с левой стороны.
- «Бэкдор». Игроки делятся на команды по два человека и играют против друг друга. Игрок номер один начинает ведение мяча с центральной линии на позицию под сорок пять градусов с правой стороны. Игрок номер два стоит в правом углу трехочковой линии, как только игрок номер один приходит на позицию сорока пяти градусов, игрок номер два делает забегание вперед и выполняет обманное движение на получение передачи. Затем после обманного движения игрок номер два делает ускорение под кольцо с вытянутой правой рукой для получения передачи, игрок номер один

выполняет передачу, и игрок номер два делает бросок из-под кольца. Если атакующие игроки забивают мяч в кольцо, то они переходят на то же упражнение на другое кольцо, а защитники остаются на той же позиции. Если защитники забирают мяч или провоцируют потерю, то они переходят в атаку на другое кольцо. За забитый мяч со средней дистанции дается два очка, из-под кольца дается одно очко. Побеждает команда, которая быстрее остальных набирает десять очков;

- То же самое, но взаимодействие разыгрывается с левой стороны.
- «Два наверх». Игроки делятся на команды по три человека и играют против друг друга. Игрок номер один начинает ведение мяча по центру с центральной линии, игрок номер два и игрок номер три ставят заслоны чуть выше трехочковой линии защитнику игрока номер один с правой и левой стороны. Игрок номер один проходит с ведением мяча под заслон с правой стороны, защитник игрока номер один пытается преодолеть заслон и успеть за своим игроком. Если защитник не успевает за игроком номер один, то игрок защиты номер два выходит на игрока номер один с поднятой рукой, чтобы в случае броска поставить блокшот и возвращается к игроку номер два. Игрок номер один, в случае если защитник не успел преодолеть заслон и на него не вышел другой защитник, выполняет бросок с трехочковой дистанции. Если же защита успевает его закрыть, то игрок номер один делает проход под кольцо либо с атакой, либо с передачей мяча игроку номер два. Игрок номер три отходит под сорок пять градусов и растягивает оборону, в случае броска по кольцу смещается на подбор. Если атакующие игроки забивают мяч в кольцо, то они продолжают атаковать дальше, если побеждает защита, то атакующие игроки становятся в защиту, а те, кто защищался, выполняют атаку. За забитый мяч со средней дистанции и из-под кольца дается одно очко, за попадание из-за трехочковой дуги – два очка. Побеждает команда, которая быстрее остальных набирает десять очков;
- То же самое, но взаимодействие разыгрывается в левую сторону.

- « Два внизу» Игроки делятся на команды по четыре человека и играют против друг друга. Игрок номер один стоит в районе центрального круга с ведением мяча. Игроки номер два и три ставят заслоны под кольцом в районах первых усов трехсекундной зоны с правой и левой стороны. Игрок номер четыре стоит под кольцом и выполняет ускорение в правую сторону на позицию трехочковой линии под сорок пять градусов через заслон и получает передачу от игрока номер один. Затем игрок номер два ставит следующий заслон игроку номер четыре с левой стороны и делает разворот под кольцо, игрок номер четыре делает проход через заслон с атакой из-под кольца, если ему не удастся обыграть защитника, то он делает передачу игроку номер два. Игрок номер четыре остается в области центрального круга, игрок номер три уходит на левую сторону в район средней дистанции под сорок пять градусов. В случае атаки игрок номер три направляется на подбор мяча. Если атакующие игроки забивают мяч в кольцо, то они продолжают атаковать дальше, если побеждает защита, то атакующие игроки становятся в защиту, а те, кто защищался, выполняют атаку. За забитый мяч со средней дистанции дается два очка, из-под кольца дается одно очко. Побеждает команда, которая быстрее остальных набирает десять очков;

- То же самое, но взаимодействие разыгрывается в левую сторону.

Упражнения для развития технико- тактической подготовки с применением соревновательного метода:

- Полноценная игра в баскетбол с использованием взаимодействия «Бэкдор», отработанного при тактической подготовке. Команда, забившая мяч в кольцо, продолжает играть в атаке, в случае промаха или потери защита и нападение меняются местами. За забитый мяч со средней дистанции и из-под кольца дается одно очко, за попадание из-за трехочковой дуги – два очка. Побеждает команда, которая быстрее остальных наберет десять очков.

- Полноценная игра в баскетбол с использованием взаимодействия «Хэнд – офф и пик-н-ролл», отработанного при тактической подготовке. Команда, забившая мяч в кольцо, продолжает играть в атаке, в

случае промаха или потери защита и нападение меняются местами. За забитый мяч со средней дистанции и из-под кольца дается одно очко, за попадание из-за трехочковой дуги – два очка. Побеждает команда, которая быстрее остальных наберет десять очков.

- Полноценная игра в баскетбол с использованием взаимодействия «Два наверх», отработанного при тактической подготовке. Команда, забившая мяч в кольцо, продолжает играть в атаке, в случае промаха или потери защита и нападение меняются местами. За забитый мяч со средней дистанции и из-под кольца дается одно очко, за попадание из-за трехочковой дуги – два очка. Побеждает команда, которая быстрее остальных наберет десять очков.

- Полноценная игра в баскетбол с использованием взаимодействия «Два внизу», отработанного при тактической подготовке. Команда, забившая мяч в кольцо, продолжает играть в атаке, в случае промаха или потери защита и нападение меняются местами. За забитый мяч со средней дистанции и из-под кольца дается одно очко, за попадание из-за трехочковой дуги – два очка. Побеждает команда, которая быстрее остальных наберет десять очков.

3.2 Анализ результатов исследования

Оценивая данные развития технико-тактической подготовки контрольной и экспериментальной группы (табл. 1, рис. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1

Показатели технико - тактической подготовки в группах сравнения ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	ноябрь	март	ноябрь	март
Техническая подготовка, баллы	1 ± 1	2 ± 2	$1 \pm 0,8$	1 ± 1
Тактическая подготовка, баллы	2 ± 2	3 ± 3	2 ± 2	4 ± 4
Технико – тактическая подготовка, баллы	3 ± 3	4 ± 4	2 ± 2	2 ± 2

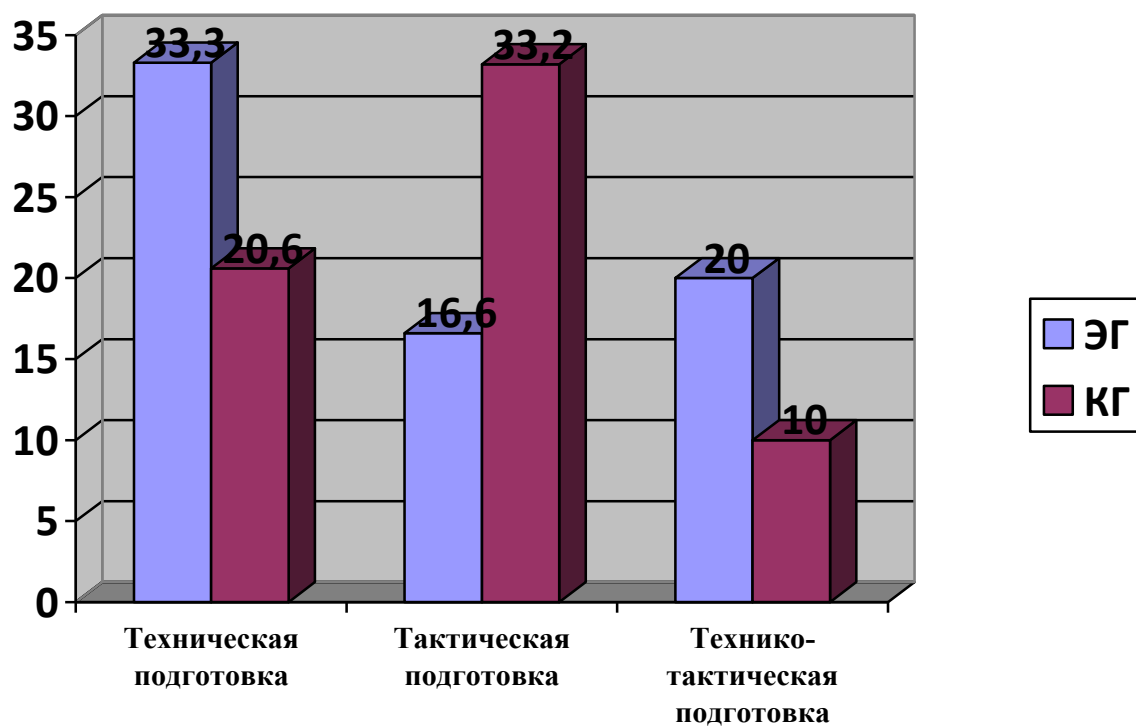


Рис. 1. Прирост показателей в % соотношении в экспериментальной и контрольной группах баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет.

На начальном этапе эксперимента видно, что у юношей контрольной и экспериментальной групп есть различия только в технико-тактической подготовке.

На конечном этапе эксперимента у юношей экспериментальной группы, в сравнении с контрольной группой, на достоверно значимом уровне улучшились результаты тестирования.

Средние результаты в тесте «Техническая подготовка» были близкими, в экспериментальной группе – 1 балл, в контрольной группе – 1 балл.

Средние результаты теста «Тактическая подготовка», в экспериментальной составляют 2 балла, также и в контрольной группе – 2 балла.

Средний результат в тесте «Технико-тактическая подготовка» в экспериментальной группе составил - 3 балла, в то время как в контрольной группе он составил – 2.

Рассматривая динамику результата на рисунке видно, что средний результат юношей экспериментальной группы в технической подготовке, увеличился на 33,3 %, а в контрольной увеличение в данном тесте составило 20,6 %.

В тесте на тактическую подготовку средний результат экспериментальной группы увеличился на 16,6 %, а в контрольной группе – средний результат увеличился на 33,2 %.

В тесте на технико-тактическую подготовку средний результат экспериментальной группы увеличился на 20 %, а в контрольной – на 10 %.

Сравнив показатели начального этапа с конечным исследованием, можно проследить динамику развития технико-тактической подготовки у баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе, однако в экспериментальной группе у

юношей более высокий уровень развития их технико-тактической подготовки. К концу эксперимента юноши в экспериментальной группе показали более высокие результаты именно в развитии технико-тактической подготовки, чем юноши контрольной группы, хотя в тестировании тактической подготовки их прирост оказался больше.

Для оценки предлагаемой экспериментальной методики развития физических качеств нужно сравнить начальный и конечный этапы у испытуемых обеих групп. Из анализа данных видно, что исходный уровень технико-тактической подготовки баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет в обеих группах примерно одинаковый. Однако, в конце исследования результаты выше в экспериментальной группе юношей пятнадцати-шестнадцати лет, чем результаты юношей пятнадцати-шестнадцати лет контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возрастной период пятнадцати-шестнадцати лет в тренировке у баскетболистов является одним из наиболее благоприятных периодов для развития технико-тактической подготовки.

В настоящее время подготовка баскетболистов является трудным и долгим тренировочным процессом, который происходит под руководством тренеров. Существует сложность получения у спортсменов хороших результатов на каких-либо соревнованиях, что естественным образом делает актуальным вопрос о создании эффективных и методически аргументированных тренировочных систем.

Чтобы грамотно управлять тренировочным процессом, нужно провести правильную организационную работу, с помощью которой удастся получить положительный результат, при этом затрачивая как можно меньше сил, средств и времени. Данную цель можно достигнуть, опираясь на конкретную информацию о физическом состоянии спортсмена и изучению влияния на него нагрузок в процессе тренировки.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Изучив и проанализировав научно-методическую литературу, было выявлено, что для баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет должна в большом объеме использоваться тактическая и техническая подготовка, которые являются основой для правильного формирования и укрепления различных игровых умений и навыков.

Очень важно тренеру обеспечить баскетболистам пятнадцати-шестнадцати лет вовлеченность в процесс технико-тактической подготовки, так как баскетбол сам по себе является командным видом спорта и имеет высокий уровень конкуренции. Эффективным методом, развивающим интерес, вовлеченность баскетболистов в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет в тренировочный процесс, является соревновательный

метод. При использовании данного метода у занимающихся появляется желание одержать победу в каждом отрабатываемом аспекте, например, броски с различных дистанций, игра один на один, два на два, и так далее. Данный метод помогает тренеру увидеть лидерские качества занимающихся, их реакцию в напряженные моменты и правильность принятия решений. Также выбранный нами метод может, является подводящим к полноценной игре в баскетбол на каких-либо соревнованиях, так как именно в таких ситуациях проявляется подготовленность игроков к конкуренции против другой команды.

Были определены средства и методы развития технико-тактической подготовки. Исходя из изученных средств и методов, можно сделать следующий вывод. Приступая к развитию технико-тактической подготовки необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности.

Проанализировав общепринятые методы обучения, нами был взят за основу соревновательный метод.

2. У юношей в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет почти все показатели, физические, психологические, умственные, близки по уровню с взрослым человеком. Данный фактор помогает нам применять упражнения более сложного характера, которые требуют высокой самоотдачи.

Но есть и качества, которые нужно учитывать и развивать:

а)Тактическое мышление, для баскетболистов в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет это является одним из самых важных качеств для успешной игры в баскетбол. Правильное тактическое мышление помогает игрокам на площадке принимать правильные решения, использовать свои сильные стороны и скрывать слабые. Также при грамотном использовании своих навыков, игроки уменьшают физическую нагрузку, что позволяет им быть

наиболее выносливее игроков команды противников, то есть занимающиеся не делают лишних движений, что позволяет им экономить свои силы.

б) Техническая подготовка. Для баскетболистов в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет правильно поставленная техника выполнения различных двигательных элементов имеет очень значимое место в общем уровне игры в баскетбол. Во-первых, если техника с начала обучения баскетболиста являлась неправильной, то её очень тяжело изменить, так как у юноши уже имеется представление о том, что техника выполнения им различных баскетбольных элементов правильная, но она не является эффективной, а также данный вид движений уже закрепляется в мышечной памяти спортсмена. Исходя из этого мы понимаем, что правильно поставленная техника крайне важна для успешной игры в баскетбол, так как она даёт огромное преимущество игрокам на площадке.

в) Техничко-тактическая подготовка. Данное качество естественным образом включает себя использования технической и тактической подготовки как в игре в баскетбол, так и в тренировочных упражнениях, что сильно повышает общий уровень игры в баскетбол у юношей пятнадцати-шестнадцати лет. Оно является одним из сложных и значимых элементов игры в баскетбол. При технико-тактической подготовке игроки используют как атакующие, так и защитные действия, что помогает наиболее эффективному и быстрому развитию баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет.

В этом возрасте очень важно, чтобы юноши получили наиболее всестороннюю тренировку с приобретением большого числа различных форм и движений, также применение соревновательного метода в тренировках помогает нам повысить качество и эффективность занятий.

3. Для разработки экспериментальной методики развития технико-тактической подготовки баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет апробировались специальные упражнения.

Для развития технической подготовки у баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет применялись упражнения: броски со средней дистанции в парах на скорость, броски с трехочковой дистанции в парах на больший процент попаданий, пятьдесят точных попаданий с пяти точек со средней дистанции, «один против двух», штрафные броски на вылет и т.д.

Для развития тактической подготовки баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет применялись такие упражнения и взаимодействия как, «Хэнд-офф», «Хэндофф и пик ин ролл», «Два наверх», «Два внизу», защита двух игроков против трёх, «Бэкдор» и т.д.

Упражнения для развития технико-тактической подготовки - это применение изученных взаимодействий («Два наверх», «Бэкдор», «Два внизу» и т.д.) при полноценной игре в баскетбол.

Проведенный педагогический эксперимент подтвердил положительное влияние применяемых нами специальных упражнений, которые направлены на развитие технико-тактической подготовки баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет.

Разработанная нами методика может быть использована в учебно-тренировочном процессе подготовки баскетболистов пятнадцати-шестнадцати лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, В.И. Бросок в прыжке в баскетболе [Текст]: учеб.пособие / В.И. Андреев, Л.В. Капилевич, Н.В. Марченко. - Томск, 2009. – 123 с.
2. Алачачян, А.М. Не только о баскетболе [Текст] / А.М.Алачачян. – Москва, 2013.– 132 с.
3. Ананьев В.А. Биосоциальные основы физической культуры [Текст]: учебно-методическое пособие /В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, В.Ю.Карпов и др. – Самара, 2004. - 400с.
4. Архангельский Г.В. Хронометраж: система эффективности [Текст] / Г.В. Архангельский. – Москва, 2012. – 243 с.
5. Аронсон, Ф. Наглядная кардиология [Текст] /Ф. Аронсон, Дж. Вард, Г. Винер; пер. с англ. ; под ред. С. Л. Дземешкевича. – Москва, 2011. - 120 с.
6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры [Текст] / Б.А. Ашмарин. – Москва,1998. - 320 с.
7. Бальсевич, В. К.Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации [Текст] / В.К. Басильевич. - Москва, 1994. –34 с.
8. Баррел, П. Д. Баскетбол для юниоров [Текст] / П. Д. Пэйе. – Москва, 2008. - 42 с.
9. Белаш, В.В. Методы подготовки баскетболистов[Текст]: методический журнал /В.ВБелаш. – Г. Южный, 2005. – 56 с.
10. Белинович, В. В Обучение в физическом воспитании [Текст] / В.В. Белинович. –Москва, 2000.- 543 с.
11. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта[Текст]: учебное пособие для студентов высших педагогических

учебных заведений / Я.С.Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва, 2005. - 384 с.

12. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта [Текст] / В.П.Губа. – Москва, 2003. - 74 с.

13. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. — Москва, 2016. - 224 с.

14. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / Гомельский А.Я. – Москва, 2015. – 256с.

15. Гомельский, В.А. Как играть в баскетбол [Текст] / В. А. Гомельский. - Москва, 2015. - 432 с.

16. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью [Текст] / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. –Москва, 2012. - 184 с.

17. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» [Текст] / Ю.И. Евсеев – Ростов-на-Дону, 2002. – 384с.

18. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. – Москва, 2001. – 264 с.

19. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. - Москва, 2001.- 120 с.

20. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] / Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов. - Москва, 2004. - 400 с.

21. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич. - Москва, 2003. - 384 с.

22. Жозе П.Р. Упражнения для победы в баскетболе [Текст] / П. Р. Жозе. – Воронеж, 2006. - 71 с.
23. Игровой метод (http://studopedia.ru/11_60936_igrovoy-metod.html) [Текст] – Москва, 2013.
24. Коробов, А.В. Поурочная программа для ДЮСШ и специализированных ДЮСШОР [Текст] / А.В. Коробов. – Москва, 2002. - 196 с.
25. Костикова Л.В. Структура подготовки юниорских баскетбольных команд в годичном соревновательно – тренировочном цикле: методические разработки [Текст] / Л. В. Костикова, Ф.П. Суслов, Н.В. Фураева. - Москва, 2002. - 248 с.
26. Краузе Д. Баскетбол – навыки и упражнения [Текст] / Д. Краузе, Д. Мейер. – Москва, 2009. – 216 с.
27. Ковалев, В. Д. Спортивные игры [Текст] / В.Д. Ковалев. – Москва, 1988. - 310 с.
28. Лях, В.И. Двигательные способности школьников [Текст] / В.И. Лях. - Москва, 2000. - 192 с.
29. Лепешкин А.В. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст] / А.В. Лепешкин. – Москва, 2011. – 212 с.
30. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов / А.М. Максименко. – Москва, 2001. - 319 с.
31. Мустаев, В. Л. Технология соревновательного метода на тренировках по баскетболу [Текст] / В. Л. Мустаев. - Омск, 2001. - 24 с.
32. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст]: учебное пособие / Л. П. Матвеев. – Москва, 1977. - 282 с.
33. Никитушкин, В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов [Текст] / В.Г. Никитушкин., П.В. Квашук. – Москва, 1998. – 22 с

34. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения[Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский. –Москва, 2008. - 159 с.
35. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге[Текст]: научно-популярное издание / Н. Г. Озолин. –Москва, 1988. - 288 с.
36. Попов, А. Л. Спортивная психология [Текст] / А. Л. Попов. – Москва, 2000. –132 с.
37. Портнова Ю.М. Баскетбол: Учебник для ИФК [Текст] /Ю.М. Портнова. – Москва, 1997. -68 с.
38. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого – педагогические аспекты [Текст] :учебно-методическое пособие /Л.А. Семенов. – Москва, 2005.- 142 с.
39. Соколовский Б.И. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках[Текст] / Б. И. Соколовский,Л.В. Костикова. - Москва, 2012. - 52 с.
40. Филин, В. П.Современные методы исследований в спорте[Текст]: учебное пособие / В.П.Филин. –Харьков,2013. - 132 с.
41. Фомин, Е. В Процесс спортивной подготовки игроков [Текст] / Е. В. Фомин.Л. В. Булыкина., Л. В.Белова. – Москва, 2014. - 134с.
42. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - Москва, 2002. - 480 с.
43. Хухлаева О.В. В каждом ребенке-солнце. Психология ребенка от 10 до 17 [Текст] / Хухлаева О.В. - Воронеж, 2016.- 86 с.
44. Физическое и психологическое развитие подростков (<http://scicenter.online/osnovyi-psihologii-scicenter/fizicheskoe-razvitiye-detey-28505.html>) [Текст] / Новосибирск, 2009 г.
45. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов[Текст]: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. - Тверь, 2000.- 58с.

Приложение 1

Результаты тестирования технико-тактической подготовки экспериментальной группы в начале эксперимента

№ п/п	ФИ	Техническая подготовка, баллы	Тактическая подготовка, баллы	Технико- тактическая подготовка, баллы
1	Фомичев Глеб	1	2	3
2	Фомин Кирилл	1	2	2
3	Маркелов Виталий	0	1	2
4	Черепенин Антон	1	2	3
5	Михайлов Иван	1	2	3
6	Бурлай Александр	0	2	2
7	Лисицын Иван	1	2	3
8	Сулейманов Роман	1	2	3
9	Шадрин Дмитрий	0	1	2
10	Янков Кирилл	1	2	3

Приложение 2

Результаты тестирования технико-тактической подготовки экспериментальной группы в конце эксперимента

№ п/п	ФИ	Техническая подготовка, баллы	Тактическая подготовка, баллы	Технико- тактическая подготовка, баллы
1	Фомичев Глеб	2	3	4
2	Фомин Кирилл	2	3	3
3	Маркелов Виталий	2	3	4
4	Черепенин Антон	2	3	4
5	Михайлов Иван	2	3	4
6	Бурлай Александр	2	3	3
7	Лисицын Иван	1	2	4
8	Сулейманов Роман	2	3	4
9	Шадрин Дмитрий	1	2	3
10	Янков Кирилл	2	3	3

Приложение 3**Результаты тестирования технико-тактической подготовки
контрольной группы вначале эксперимента**

№ п/п	ФИ	Техническая подготовка, баллы	Тактическая подготовка, баллы	Технико- тактическая подготовка, баллы
1	Трегубов Дмитрий	1	1	2
2	Мешков Валерий	1	2	2
3	Стариков Алексей	1	1	1
4	Дмитриев Максим	1	2	2
5	Низамутдинов Ильдар	0	1	2
6	Палий Александр	1	2	2
7	Денисов Анатолий	1	2	2
8	Ярков Александр	0	1	1
9	Гладких Даниил	1	2	2
10	Лебедев Антон	1	2	2

Приложение 4

Результаты тестирования технико-тактической подготовки контрольной группы в конце эксперимента

№ п/п	3,7,2,3ФИ	Техническая подготовка, баллы	Тактическая подготовка, баллы	Технико- тактическая подготовка, баллы
1	Трегубов Дмитрий	1	3	3
2	Мешков Валерий	1	2	2
3	Стариков Алексей	2	3	2
4	Дмитриев Максим	2	3	3
5	Низамутдинов Ильдар	1	2	2
6	Палий Александр	1	3	2
7	Денисов Анатолий	2	3	3
8	Ярков Александр	1	2	2
9	Гладких Даниил	2	3	2
10	Лебедев Антон	1	3	2